



Body@Work
Secretariaat
Van der Boechorstraat 7
1081 BT Amsterdam
Tel. 020-4448206
<http://www.bodyatwork.nl>

Verzuim door rugklachten

■ Rugklachten komen veel voor. Het beloop van de klachten is echter gunstig dat wil zeggen dat de klachten vaak weer redelijk snel over gaan. Per jaar heeft ongeveer 7% van de mensen zoveel last dat hij of zij daardoor verzuimt van het werk. Het overgrote deel van die mensen verzuimt echter kort. Recent Body@Work-onderzoek naar het beloop van het verzuim in een groot ziekenhuis laten zien dat de helft van de werknemers die verzuimen vanwege rugklachten na 5 dagen weer aan het werk is. Bijna 90% is na een maand aan het werk en slechts 10% heeft ook na die tijd het werk niet hervat. Degenen, die na de eerste ziektedag zelf aangaven dat het langer dan 10 dagen zou gaan duren, die al een dokter bezochten, graag de bedrijfsarts wilden bezoeken maar niet in staat waren naar de Arbo-dienst te gaan, behoorden tot de lang-verzuimers.

Uit andere (internationale) studies blijkt dat van alle werknemers die minder dan 6 weken verzuimen, oudere vrouwelijke werknemers, werknemers met specifieke rugklachten of werknemers die door hun rugklachten veel beperkingen ervaren in hun dagelijks leven, een hoog risico lopen op langdurig verzuim. Ook werknemers met zwaar werk lopen een hoger risico dat het verzuim lang gaat duren. Vaak wordt verondersteld dat ook werknemers, die eerder rugklachten hadden of niet tevreden zijn over hun werk, veelal lang verzuimen. Evenwel, als alle literatuur hierover op een rij wordt gezet, blijkt dit toch niet het geval. De kosten zijn in 1991 geschat op 1.7% van het Bruto Nationaal Product in Nederland. 93% van die kosten zijn veroorzaakt door ziekteverzuim en WAO. De laatste jaren blijkt in Nederland het aantal nieuwe WAO-toetredens door rugklachten terug te lopen. Zelfs in sterkere mate dan de algemene daling in WAO-toetredens.

Ook wordt, waarschijnlijk door de veranderde visie op rugklachten, tegenwoordig veel minder vaak een specifieke en veel vaker een a-specifieke diagnose gesteld bij nieuwe WAO-toetredens. Toch is nog een belangrijk deel van de nieuwe WAO-toetredens en totale WAO-volume het gevolg van chronische rugklachten. Effectieve preventie van deze klachten en verzuim door deze klachten is dus van belang.

Veel toegepaste interventies om snelle werkhervatting bij verzuim door rugklachten te bevorderen zijn bijvoorbeeld een oefenprogramma, een rugschool, werkaanpassingen, of een multidisciplinair programma dat bestaat uit oefeningen en een cognitief gedragsmatige aanpak. Op grond van de meest recente systematische reviews kan worden geconcludeerd dat er middmatig bewijs voorhanden is dat:

- patiënten die een rugschool bezoeken daarna minder pijn hebben en beter functioneren;
 - werknemers die in verband met het werk een rugschool bezoeken daarna minder pijn hebben, beter functioneren en sneller het werk hervatten na verzuim door rugklachten;
 - een multidisciplinaire aanpak leidt tot snellere werkhervatting bij werknemers die verzuimen met rugklachten en dat werkaanpassingen hierbij een positieve rol spelen.
- Verder zijn er aanwijzingen zijn dat werkaanpassingen een snelle werkhervatting bevorderen. Door Body@Work is aan deze stand van de wetenschap nu een aantal studies toegevoegd, waarin is onderzocht of interventies die in Nederland worden toegepast om werkhervatting na verzuim door lage rugklachten te bevorderen ook het gewenste effect hebben. Twee van deze studies (drie pomovendi) worden in deze nieuwsbrief toegelicht.

Paulien Bongers

In dit nummer

- 1 Verzuim door rugklachten
- 2 De BOC-studie
- 2 De Sherbrooke studie

De BOC-studie

■ Werkverzuim door niet-specifieke lage rugklachten is een groot probleem dat hoge kosten veroorzaakt. Vooral werknemers, die al 1 tot 2 maanden verzuimen van werk vanwege subacute lage rugpijn, hebben een verhoogde kans op langdurig arbeidsverzuim. Daarom is het van belang om effectieve interventies te ontwikkelen die al in een vroeg stadium van het ziekteverzuim terugkeer naar werk stimuleren. Doel van dit Body@Work onderzoek was om de kosten en effecten van een laag en hoog intensieve rugschool te bestuderen, vergeleken met gebruikelijke zorg, bij werknemers die verzuimden van werk vanwege subacute niet-specifieke lage rugpijn.

In dit experiment en de daarbij behorende economische evaluatie werden 299 werknemers op basis van toeval gelijkelijk toegewezen aan:

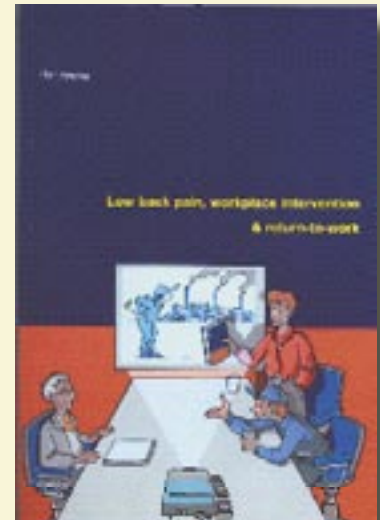
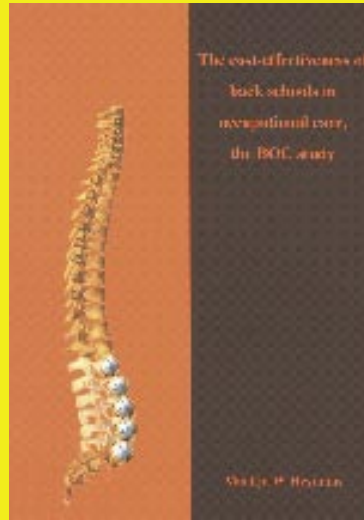
- Een hoog-intensieve rugschool: deze bestond uit een trainingsprogramma gebaseerd op cognitief-gedragsmatige principes. Dit programma werd 2 keer per week, 8 weken lang uitgevoerd.
- Een laag-intensieve rugschool: deze

is vergelijkbaar met de oorspronkelijke 'Zweedse rugschool' en werd 1 keer per week gegeven, 4 weken achter elkaar.

- Gebruikelijke zorg: dit bestond uit begeleiding van de zieke werknemer door de bedrijfsarts volgens de richtlijn 'Handelen van de bedrijfsarts bij werknemers met lage rugklachten'. De conclusie uit ons onderzoek is dat de laag-intensieve rugschool het meest effectief was in het reduceren van ziekteverzuim en bewegingsangst, en in het verbeteren van functioneren. Ook scoorden meer werknemers in

de laag-intensieve groep hoger op 'ervaren herstel' dan in de andere twee groepen. De laag-intensieve rugschool bleek ook kosten-effectiever in vergelijking met gebruikelijke zorg en de hoog-intensieve rugschool. Dit gold voor werkverzuim, kinesiofobie en ervaren herstel. Bovendien leidde de laag-intensieve rugschool tot een betere kosten-utiliteit vergeleken met gebruikelijke zorg en de hoog-intensieve rugschool.

Martijn Heymans



De Sherbrooke studie

■ De afgelopen 5 jaar heeft er binnen Body@Work een studie plaatsgevonden naar de effectiviteit van interventies gericht op terugkeer naar werk bij ziekteverzuim door rugpijn zonder duidelijke oorzaak. Lage rugklachten zijn een algemeen probleem in de Westerse samenleving. Zij kunnen arbeidsongeschiktheid veroorzaken en als gevolg daarvan grote kosten met zich meebrengen. Vertraging in de terugkeer naar werk leidt tot hoge kosten door uitkeringen en behandelingen.

196 werknemers met 2 tot 6 weken ziekteverzuim vanwege rugpijn zonder duidelijke oorzaak werden ingesloten in de studie. Deelnemers werden geloot in een werkplekinterventiegroep of in een gebruikelijke zorggroep. De werkplekinterventie werd uitgevoerd door de Arbo-dienst. Deelnemers die na 8 weken nog steeds ziek gemeld waren, werden geloot voor de klinische interventiegroep (n=55) of

de gebruikelijke zorggroep (n=57). De klinische interventie werd uitgevoerd door fysiotherapeuten en wordt ook wel graded activity genoemd. De werkplekinterventie was effectief in terugkeer naar werk: 50% van de mensen in de werkplekinterventie groep keerde binnen 77 dagen terug naar het werk tegenover 104 dagen in de groep die de gebruikelijke zorg had ontvangen. De klinische interventie vertraagde terugkeer naar werk in dit onderzoek. De combinatie van beide interventies had geen meerwaarde in terugkeer naar werk vergeleken met de gebruikelijke zorg. De klinische interventie had een negatief effect op functioneren en pijn vergeleken met de gebruikelijke zorg.

Om een werknemer één dag eerder terug te laten keren naar het werk dient € 19 geïnvesteerd te worden. De klinische interventie was minder effectief dan de gebruikelijke zorg in het versnellen van terugkeer naar werk en ging met iets hogere kosten gepaard. De resultaten van deze Amsterdamse Sherbrooke studie onderschrijven voor een groot deel de resultaten van een eerdere studie

uit Canada. Een werkplekinterventie is een kosteneffectieve methode, die kan leiden tot een snellere terugkeer naar werk dan de gebruikelijke zorg bij werknemers met 2 tot 6 weken ziekteverzuim door lage rugklachten. Op 9 december promoveren Han Anema (bedrijfsarts) en Ivan Steenstra (bewegingswetenschapper) o.a. op basis van de resultaten van deze studie.

Ivan Steenstra

